

Penulis:

Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si

Dosen Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Yogyakarta

Artikel ini telah diterbitkan oleh

REPUBLIKA

KAMIS, 22 MARET 2012

29 RABIUL AKHIR 1433 H

NOMOR 76/TAHUN KE-20

MEMBANGKITKAN PIKIRAN POSITIF DIFABEL

Adanya pikiran negatif remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan, membuat remaja semakin merasa rendah dirinya. Perasaan ini tumbuh karena difabel merasa tidak memiliki tubuh yang lengkap. Akibatnya berkembang pikiran negatif bahwa dirinya tak mampu mengembangkan potensi dan kemampuannya.

Berkembangnya pikiran negative mengenai ketidaksempurnaan tubuh membuat difabel menjadi malu, sensitif, dan egois muncul. Dampak kecacatan tubuhnya semakin diperparah saat mendapat hinaan dan celaan dari orang-orang disekitarnya. Proses tersebut menyebabkan difabel bisa menarik diri dari lingkungan.

Fenomena kaum difabel yang mendapat celaan, bahkan disingkirkan dari realitas kehidupans sehari-hari membuat penderita difabel semakin terasing. Keterasingan yang berefek negative merasa berbeda dari orang lain yang mempunyai kesempurnaan fisik. Keadaan seperti ini yang memepengaruhi pandangan difabel mengenai keberadaan dirinya, mereka tak mau menerima keadaan dirinya. Mereka menyesali diri menjadi orang cacat. Semakin demikian mengakibatkan aspek psikologis penyandang semakin terpuruk.

Bangkitkan pikiran positif

Crider dan kawan-kawan (1983) melakukan penelitian yang menemukan hasil bahwa memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang

dihadapi akan membantu seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positif. Selain itu juga bisa mencegah emosi negative serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres.

Ada penelitian lain yang dilakukan Goodhart (1985) membuktikan adanya proses seseorang yang berpikir positif maupun negative memiliki pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikis seseorang. Seperti kaum difabel yang cenderung berpikir negative akan lebih sulit menerima dirinya daripada yang berpikir positif.

Penulis sendiri melakukan penelitian menggunakan subjek 50 orang difabel. Subjek yang diteliti berumur 18-22 tahun. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa kaum difabel yang memiliki pikiran positif dapat menjalani hidup dengan nyaman dan mampu mengatasi problematika hidup. Mengapa proses ini terjadi? Karena pikiran positif dapat berperan dalam penerimaan diri saat seseorang mengalami kondisi fisik yang serba kekurangan.

Berdasarkan hasil temuan ilmiah tersebut maka dapat disarankan bagi kaum difabel agar kehidupannya bisa dioptimal dan berdaya guna di masyarakat perlu mengembangkan kemampuan mengelola diri agar selalu berpikir positif terhadap keadaan dirinya. Bagi difabel yang mampu berpikir secara psikologis bermuara pada ketrampilan dirinya untuk menerima keadaan apa adanya, meski seseorang memiliki tubuh cacat. Sehingga kaum difabel diharapkan dapat menggunakan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan penerimaan dirinya.

Dengan pikiran positif, difabel dapat menjalani kehidupan tanpa hambatan. Mereka dapat menghilangkan emosi negative dengan cara berpandangan realistis dan berusaha untuk bersyukur terhadap setiap perubahan yang terjadi terhadap keadaan dirinya.

Cara yang bisa dilakukan untuk menumbuhkan pikiran positif adalah membutuhkan *support* dari orang-orang sekitarnya. *Support* penting dalam rangka membangkitkan motivasi para difabel agar tetap bersemangat memperjuangkan prestasi, meski dirinya cacat fisik.

Begitu lembaga-lembaga sosial yang membina difabel perlu membuat pelatihan mengenai berpikir positif. *Training* ini bermanfaat bagi difabel agar mampu mengubah proses berpikir yang selalu mengarah pada sisi positif. Sehingga

pelatihan untuk kaum difabel, tidak hanya memberi pelatihan ketrampilan semata, kalau kita mau kaum difabel berdaya guna dan mempunyai kontribusi terhadap bangsa ini. Semoga...!